

RESOLUÇÃO DE CONFLITOS EM CASAL

Negociação Colaborativa

Objetivo

Resolver conflitos de forma construtiva, aumentando compreensão, empatia e colaboração no relacionamento.

Passo 1: Preparação

- Acalme-se antes de iniciar a conversa.

Combine regras básicas:

- Falar um de cada vez.
 - Evitar acusações ou palavras agressivas.
 - Pausar se houver aumento emocional intenso.
-

Passo 2: Defina o Problema

- Cada um descreve o que aconteceu apenas com fatos observáveis, sem julgamentos.
- **Exemplo:** “No final de semana passado, planejamos ir ao parque, mas acabamos resolvendo outro problema primeiro.”

Dica: Evite frases como “Você nunca...” ou “Você sempre...”.

Passo 3: Identifique Interesses e Necessidades

- **Pergunte a si mesmo:** “O que é importante para mim nessa situação?”

Exemplo de interesses:

- Sentir atenção e cuidado, cumprimento de combinados.
 - Resolver problemas práticos, manter paz no relacionamento.
 - Escreva os interesses de cada um para visualizar claramente.
-

Passo 4: Gere Opções de Solução

- **Brainstorm:** escrevam todas as soluções possíveis, sem julgar.

Exemplo de soluções:

- Revezar escolha de atividades do final de semana.
 - Reservar 5-10 minutos diários de atenção exclusiva.
 - Planejar mini-encontros semanais neutros e prazerosos.
-

Passo 5: Avalie e Negocie

- **Pergunte:** "Essa solução atende às necessidades de ambos?"

Negocie compromissos claros e específicos:

- Quem fará o quê?
 - Quando será feito?
 - Escreva os acordos para consulta futura.
-

Passo 6: Compromissos e Follow-up

- Confirmar compromissos e definir mini-check-ins durante a semana.
- Ajuste as soluções se surgirem imprevistos, comunicando-se com clareza.
- Reforce elogios e reconhecimento ao cumprir acordos.

Dicas Práticas

- **Pausa emocional:** se a conversa ficar intensa, façam uma pausa de 2-3 minutos.
- **Escuta ativa:** tente realmente ouvir o que o outro sente e precisa.
- **Pequenos passos:** comece resolvendo conflitos menores e evolua gradualmente.
- **Valorização:** reconheça os esforços do parceiro para reforçar comportamento positivo.

Lembre-se: O objetivo não é “ganhar a discussão”, mas encontrar soluções que fortaleçam a relação e aumentem a conexão emocional.



Psicólogo em São Paulo
CRP - 06/186.890

DR. OSVALDO MARCHESI JUNIOR

Psicólogo clínico e especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, com atuação em Hipnoterapia, Psicométrica, Terapia de Casal e Psicologia aplicada à Vara da Família. Fundador da clínica NeuroFlux Psicologia Direcionada, atende pacientes no Brasil e no exterior. Autor do Livro TCC sem Mistério: Psicologia Baseada em Evidências para Leigos.